



La aceptación del
otro

Que es la aceptacion de otro

- o La **aceptación** es la facultad por la cual una persona admite a **otra** persona, animal, objeto o pensamiento o la acción por la cual las recibe de manera voluntaria.

Para que sirve la aceptación al otro

- Nos ayuda a intuir nuestros límites sobre lo que podemos o no cambiar **de** nuestro entorno existencial.

La **aceptación** no **es** resignación, porque ésta conduce a la inacción al sentir que no se puede hacer nada **para** resolver una situación dada.

Como se logra la aceptacion al otro

- o Practicar la observación. Para poder trabajar la **aceptación**, debemos observarnos a nosotros mismos y a nuestro entorno. ...
- o Elimina los juicios de valor. ...
- o Deja de ver el lado negativo. ...
- o Vive en el presente. ...
- o Enfócate en la acción. ...
- o Acepta el dolor. ...
- o Comprende tus sentimientos. ...
- o Sal del rol de víctima.